

# 競争・闘争の本質から考えるウォーミングアップ (特集 ウォーミングアップ 勝利への準備とその方法)

著者	村木 征人
雑誌名	Training journal (月刊トレーニング・ジャーナル)
巻	25
号	10
ページ	12-15
発行年	2003-10
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2241/102813">http://hdl.handle.net/2241/102813</a>

# 1 競争・闘争の本質から考える ウォーミングアップ

村木征人・筑波大学体育科学系教授

旧東欧圏のトレーニング理論に精通し、『スポーツ・トレーニング理論』（小社刊）の著書もある村木教授は、三段跳びの元日本記録保持者であるが、現在も指導に携わっている。世界陸上出発前にウォーミングアップについて聞いた。

## 長い日本人選手の ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、文字通りにはwarming upで、体温を高めることを意味しているが、もちろんそれに限らず、全般的な試合への心身の準備であると理解できる。

このウォーミングアップ、日本人は外国人より長い傾向がある。

村木教授は、ローマでの世界選手権で、イギリス出身でカナダに渡った3000m障害のトップクラス選手でG.フェルという選手に会った。彼は、日本人選手についてこんなことを尋ねてきた。

「競技場に入り、ロッカーに着替えに行ったとき、すでにスパイクを履いてトラックを一生懸命走っている日本人の長距離選手がいた。自分がウォーミングアップを始めようとしたら、まだその選手は走っていた。アップを終えて召集場へ行ったところ、その選手がいた。まさか、彼が自分と同じレースに出るとは思いませんでした。なぜ、日本人はあんなにアップをするのか？」

村木教授も、現役のときは“並み”のウォーミングアップをしていたが、海外遠征などで外国人選手を見ると、そんなに長い時間ウォーミングアップに費やさず、むしろ“省エ

ネ”を心がけていた。

「それまではだいたい1時間、大きな試合になると1時間半くらいウォーミングアップをしていました。それが日本では常識で、ウェアを着込んで、最低1時間くらいはからだを動かし、ひと汗かく。スパイクも履いて、ダッシュしたり、かなりの運動量になります。それから着替えて、本番へというのがウォーミングアップでした。この夏の長崎インターハイを観に行きましたが、やはり同じように1時間から1時間半はかけていました」

一方、外国人選手はみんながそうというわけではないが、ウォーミングアップの時間は短い傾向がある。どこからがウォーミングアップかという問題もあるが、だいたい20～30分程度。日本人はその倍以上はやっていることになる。

十分な準備、あるいは十分すぎる準備、それが日本人選手一般にみられる傾向かもしれない。

「例えば、朝の9時に試合が始まるとなると、6時間くらい前には起床という考え方があり、そうすると箱根駅伝では8時スタートの選手は2時起床になってしまう。私も同様に考え、9時だと3時に起きていたことがあります。ところが、これをや

ると疲れるし、眠くなってくる(笑)」

メキシコのプレオリンピックのとき、市内のホテルに分宿という形式だった。当時の村木選手は、トップレベルの選手が試合前のアップが少ないのは、朝練習で一次アップでもすませているからだろうとホテルの前に見に行ったが、誰もやっていなかった。

当時の村木教授のスケジュールはこうなる。

「9時に予選が始まるとすると、3時間前には食事をしておきたいので6時朝食。すると起床は5時ということになります。5時起床でザリアトカと呼ばれる朝の充電運動をやってから朝食。ザリアトカは、ソ連の体操選手が行っていて、日本でも導入されたものですが、1日のウォーミングアップとも言えるものです。陸上競技の場合は、30～50分前に召集（出場の意志を伝える。この召集に来なければ棄権となる。1分の遅刻も許されない）があります。9時だとすると8時くらいには召集所に行っておく必要がある。だから7時から1時間ほどウォーミングアップをするということになります」

その1時間から1時間半かけていたウォーミングアップを20～30分にするというのはどういうことか。

「ジョグ、体操、ダッシュなどに行いますが、それぞれ短い時間で、アップシューズで行う。スパイクを履く必要はない。競技場に入ってまだ最低30分はあります（フィールド競技の場合）。その時間でスパイク

を履いてテスト助走をしたり、跳躍をするチャンスもあります。サブトラックですべてを行い、また本番前に行く必要はないということです。それが“省エネ”志向。汗をかく必要もない」

1991年の東京での世界陸上で、外国人選手のウォーミングアップが観察された。やはり、カール・ルイスに代表されるように、リラックスと“省エネ”を心がけ、筋に刺激を入れることはあっても、アップで全力発揮をすることはなかった。

それで大丈夫かとも思うが、村木教授も最初は多少不安があり、大きな試合ではついアップの時間も長くなりがちだった。しかし、やがてやはり“省エネ”アップで十分と知る。「各競技の共通点として、体温を高める、循環をよくするというのはウォーミングアップの目的と言えます。しかし、夏の暑いときにはそれだけ時間は短くてすむ。ウォーミングアップも合理化しなければいけない。朝熱めのシャワーを浴びて身体を温めてから行うなど、工夫すればウォーミングアップの時間はそれだけ短くてすみます」

研究領域ではウォーミングアップはどうか。

「ウォーミングアップに関しては、1960～70年代に、運動生理学的データ、例えば体温や心拍数の上昇などをみた研究は結構あります。しかし、ウォーミングアップは身体的にも精神的にも技術的にも準備するうえで大事とはされながら、どれくらいが最適かはよくわかっていない。私自身は、中学から高校にかけての時代に、ソ連の翻訳本で『若い人々の陸上競技』という書籍を読んだのですが、その中で、競技場に行くとき、事故があり時間が足りなくなりました。そこで、いつもより電車の中で

動いたり、走って乗り継いだりしたのが功を奏し、好成績につながったという逸話でウォーミングアップの重要性を説明しており、ウォーミングアップは大事だと知りました。しかし、初め（初心者）の頃はあまりウォーミングアップをしていなかったのに、それから

だんだん時間が長くなっていった。日本人のウォーミングアップが長いのは、半分は指導の弊害かもしれません」

### 動物や武芸者はウォーミングアップをしない

ウォーミングアップについてはどのくらいの時間がベストかはなかなか言えない。その人に合った方法もあるだろう。だが、村木教授は、学生に「動物は獲物を捕るときウォーミングアップをしない」また「武芸者はウォーミングアップをしないが、不意打ちにも対応できるように日頃から備えるのが本当の修行」と説明している。

「人間も地震だ、火事だというような緊急時はウォーミングアップをして逃げるといったことはない。逆に言うと、それでも動ける。だから、いわゆる習慣化はよい面もあるけれど、悪い面もある」

それはわかるが、やはりそういうわけにはいかない、と思うのが普通だろう。これについては、また後述するが、問題はウォーミングアップを「いつものように、当然として」行うことの見直しである。



むらき・ゆきと教授

### ストレッチング——習慣化を見直す

ウォーミングアップではジョグや体操のあと、ストレッチングをするのが一般的になっているが、ウォーミングアップとしてのスタティック（静的な）ストレッチングについて、村木教授はこう言う。

「トレーニングやウォーミングアップにも流行があって、特に80年代にはストレッチングが世界的に行われるようになりました。ボブ・アンダーソンのスタティックストレッチングは、元々は一般のフィットネス愛好家が始めたものですが、それがアスリートにも普及した。このスタティックな方法は、日本でも瞬く間に広まったのですが、私は、懐疑的に見ていました。スタティックストレッチングは、クールダウンとして行うのは鎮静的でよいと思うのですが、これから試合だというエキサイトしていかねばいけないときの導入過程ではあまり好ましくないと考えています。流行し始めた当時、強豪である東欧勢に探りを入れたところ、やはり否定的な見解で、逆に“リンバリングアップ（limber-

ing up)”と言って、リズミカルにダイナミックに柔軟運動を行うことを重視していました」

スタティクストレッチングをして、そのまま主運動へというケースも現実には見かける。競技特性も関連するが、ストレッチングも見直しが必要ということだ。

## 練習のウォーミングアップ、試合のウォーミングアップ？

一般的に、日常の練習のウォーミングアップはルーチン化されていることが多い。つまり、いつも同じか、似たようなウォーミングアップになりがちである。一方で、試合のときはまた別のウォーミングアップになる。両方あってよいが、上手な使い方が必要になる。

「日常の練習も究極的には試合のモデル化であって、試合が近づくほどそうなる。その試合をどれだけ意識してウォーミングアップをしているかと言うと、無関係に行っていることが多い。練習は練習のウォーミングアップ、試合は試合のウォーミングアップで、それぞれワンパターンでかつ両者が全く別物になっていることが多い。

練習用のウォーミングアップがあってもよいけれど、試合が近づいてきたら、徐々に試合用のウォーミングアップに変えていくことを考える必要があります。そこに、選手の“気づき”があるわけで、その意味でも見直しは大事です。

人間は習慣化に陥りやすく、そのほうが楽だということもあって、練習のウォーミングアップもワンパターンになりやすい。それでいい加減にもなりやすい」

また、一般的ウォーミングアップ、専門的ウォーミングアップ、主課業への導入という言葉を用いてこう説

明する。

「一般的ウォーミングアップのあとに、専門的ウォーミングアップとして何を行うか。ここに導入が必要です。例えば、ウェイトリフティングなら、ジョギングなどをしたあとリフティングに入るための要素が必要になる。主課業（三段跳び選手なら三段跳びになる）に接近した導入が必要です。その結びつきがないみられない場合も多い」

村木教授は、こういう例を挙げる。「運動会でみんなで準備運動を行う。その直後に走る子はそれでよいけれど、そのずっとあとで出る子は、その準備運動はもう準備になっていない。準備運動、ウォーミングアップは確かにやったけれど、もうその効果はなくなってから出場することになります。水泳の授業でもそうです。プールサイドで全員で体操をすることが多いけれど、それで終わりで、水中に入ってウォーミングアップをしない。なぜ、初めから水中でウォーミングアップをしないのか」

ウォーミングアップは確かにしたという（管理者側の）エクスキューズの部分があるのではないか。それではウォーミングアップにならないことは言うまでもない。

## アップでのチェック

ウォーミングアップは、戦略的な要素もある。ある野球のコーチが、「相手が笑顔でシートノックをやっていたときは、何か不気味でした」と言っていた。ウォーミングアップの雰囲気は相手に威圧感を与えたり、警戒感などを与える意味合いもある。

「強い選手は、ウォーミングアップで動きが違う。技術的なもの、気構えなど総合的なものが反映されるのですが、仕種や気配というものがあります。武士同士がすれ違うと

きに『できるな』というシーンがありますが、まさにそういう感覚があります」

もう1つ、コーチにとっては、その選手の状態を知るうえでも役立つ。「試合前のウォーミングアップではジョグをみるとわかります。ジョグがいつもよりハイペースだと、あがり気味であることを示しています。あがりや緊張の程度は話し方にも現れますが、ジョグのほうに出やすい」

## 科学と野性

最近は、「科学、科学」と言いすぎる傾向がある。原始的、野性的な部分のよさも認め、またそれを科学的に検証していく必要もある。村木教授はこう言って、例を挙げた。

「ランディ・バーンズという円盤投げ、砲丸投げの選手がいましたが、試合なのに荷物が盗難にあい、結局デッキシューズにテーピングをして投げても自己記録に近い好成績を残したということもあります。また、北欧の試合に飛行機が遅れ、空港から競技場に直行してそのまま試合に出ることさえ稀ではない。でも、それでもそこそこやれている。究極には、いつ何が起こるかわからないのが試合で、それに対応できなければいけない。

昔の修行ではないけれど、武芸者などは、そういう訓練をしていた。前述通り、不意打ちにも応じることができる。最近はそのようなトレーニングが見落とされている気がする。試合は時間通り始まり、進行するとは限らない。元々突発的事態が起こるのが試合なのです。

あまりにも整備され、都会化された状況でばかり行くと、そこに落とし穴があります。実際の修羅場では、いざという究極の姿、野性的な、本

能的な対応ができないと、何かあったらだめになる。

トレーニングにもそのモデル化、緊急的対応が含まれている必要があるでしょう。計画通りでなく、時間を急に変更するとか、それに対して『なぜ、計画通り行わないのか』と言うようになったら危ない。今はそういう状況かもしれません。緊急、突発的な試合であっても『それは面白い。やりましょう』とお互いに楽しみ合うところがないと、『競技』の原点が見失われてしまうのではないか」

村木教授は、最近、『U29』という映画を観たそうだ。冷戦時代のソ連における軍隊の訓練の様子が描かれていた。これを見て、「ドリル」というのは、軍隊では「演習」であり、非常召集、非常訓練、本番（戦争）同様だと思った。一方、スポーツで「ドリル」というと、練習の環境で、ある動きを行う。そこに「本番だ！」という緊張感が少ないことが多い。

「トレーニングは計画が大事ではあるけれど、その計画外の部分がないとトレーニングにならない。矛盾があるけれど、そうなのです。

非常識の常識というか、科学的と言うばかりで、“非合理的合理性”が抜け落ちている。そこを考えないと科学的ではないのではないかと、学生に言うこともあります。学生は首をかしげていますが。

現実には、海外遠征させた棒高跳びの選手からファックスで踊った文字で、『ポールが届いたのですが、ケースを開けてみると、全部折れていてだめでした。どうしましょう』と書いてある。私の指示は、『事故証明をもらい、あとは他の選手に借りろ』『壊れたものは戻らない。オタオタするな』でした。その選手はそ

の試合ではだめだったけれど、その後オリンピックにも出場、その危機的経験は、彼を遅しくしてくれました」

ウォーミングアップもそうだが、ある程度ルーチン化するが、壊すことも必要。時には、ウォーミングアップなしで戦う練習も必要ということになる。

「体育の教育内容としてもそういうことを考慮に入れておいてしかるべきだと思う。天変地異、災害などはいつ起こるかもしれない。野宿くらいは当然と思うことができるかどうか。ホテル住まいの合宿ではなく、キャンプでテントで寝ての合宿というのがあってもよい。実際に、海外、特に旧ソ連、今のロシアではそれに近いことが実施されています。例えば、水泳選手が移行期に、カヌーで100kmのツーリングをしたり、長距離選手がリュックを背負って野宿をしながら1日100km強歩を3～5日重ねる。そういうことは日本ではあまり行わない。競技選手にそういう遅しさ、野性は必要です。計画を立てて緻密に行うことも必要ですが、危機対応のためにわざと『ドリル』を行うということを課題として持っていないといけな。課題として持っていると、何かの機会にそれを実施することができるけれど、課題として持っていないと、現代のスポーツは弱いし、原点を見失うということになる」

村木教授は、実際に自衛隊の体育学校で1週間実習させてもらったことがあると言う。ウェイトトレーニング、銃剣、レスリング、ボクシングのスパリングなどを経験。トレーニングの素材としても大事だと感じたと言う。ウォーミングアップを広義に捉えての発言だが、「心身の準備」はもっと多彩な視点で捉える

べきかもしれない。

## タイムシミュレーション

「試合前のリハーサルについては、タイムシミュレーションしたり、試合と同じ時間帯に練習したりすることがありますが、時差問題をどうカウントするか。ヨーロッパでは日本の夜中や明け方に本番があるとする、日本でその時間に本番練習を行うことがある。でも、それをやると現地に行く前に疲れてしまうことがわかりました。あまり計算しすぎてもよくない。現地の朝、夜に合わせたいほうがよい。今から考えたら、バカバカしいことです」

現在は指導者でもある村木教授は、学生には「試合行動用紙」を配り、試合当日の時間配分を決めさせ、それをチェックしておく。また当日は本人にもチェックさせるようにしている。時々記事になるが、オリンピックでも召集時刻を間違えたりする。「大事な試合はどうっかりミスが起こる」

その試合行動用紙は、召集時刻に合わせて、ウォーミングアップを含めたその日の行動予定を記しておく。ウォーミングアップについては30分程度におさめるように指示しているが、なかには40分以上になる選手もいる。

その用紙を見せてもらったが、主にジョグ、体操、ドリル、流し、ダッシュなどで構成されている。40分となっていた例では、村木教授がそれぞれを半分に短縮、20分という指示を出している。

有効な範囲で時間は短く、そしていつも本番に備える心構え、ウォーミングアップの要諦はそういうことになりそうだ。